

ارتباط بین مغز و باکتری های مفید روده



روده نه تنها در برابر عوامل بیماری زا نقش حفاظتی دارد بلکه رشد و بقای باکتری های روده ای مفید را تقویت می کند. به گزارش خبرگزاری آریا، برخی گونه های باکتری روده از طریق تبدیل فیبر رژیم غذایی به اسیدهای چرب کوتاه زنجیره که قابل جذب و استفاده هستند برای ما سودمندند. همچنین باکتری های روده در سنتز برخی ویتامین ها مانند B و K نقش دارند. اختلال در باکتری های روده سبب بروز بیماری های ایمنی و التهابی می شود. ارتباط بین مغز و روده از طریق هورمون ها، عوامل ایمنی و عصبی برقرار شده و تحت عنوان محور روده-مغز شناخته می شود. اگرچه در نگاه اول ارتباط بین روده و مغز شگفت انگیز به نظر می رسد اما همه ما این ارتباط را به نوعی تجربه کرده ایم. ارتباط بین استرس، اضطراب و مشکلات روده ای برای همه ما آشنا است. ارتباط بین روده و مغز بارها مورد مطالعه قرار گرفته اما به تازگی محققان به بررسی ارتباط بین باکتری های روده (میکروبیوم) بر روی محور روده – مغز پرداخته اند. به عبارت دیگر، محققان درصدد پاسخ به این سوال هستند که آیا باکتری های روده بر روی رفتار ما تاثیر می گذارند یا خیر؟ در یک مطالعه متا آنالیز محققان نتایج حاصل از مطالعاتی که به بررسی اثر [پروبیوتیک](#) ها بر روی عملکرد سیستم اعصاب مرکزی در انسان و حیوان پرداخته بودند را جمع آوری کردند.

بررسی نتایج 15 مطالعه انسانی و 25 مطالعه حیوانی که عمدتاً از بیفیدوباکتریوم و لاکتوباسیلوس به مدت 2 تا 4 هفته استفاده کرده بودند، نشان داد پروبیوتیک ها در بهبود رفتارهای مرتبط با اختلالات روانی مانند اضطراب، افسردگی، اختلال طیف اوتیسم، اختلال وسواس و مشکلات حافظه اثربخش هستند.

منبع: قطره